

Як батькам і дітям підготуватись до 1 вересня

Міністерство охорони здоров'я нагадує, що необхідно зробити до 1 вересня батькам школярів для здорового і корисного навчального року. Перевірте себе і переконайтеся, що ви готові до школи.

Переконайтеся, що зі здоров'ям дитини усе гаразд

Перед початком навчального року дитина має пройти профілактичний огляд у педіатра чи сімейного лікаря, з яким ви підписали декларацію для дитини. Звертайтеся до власного лікаря - менеджера здоров'я вашої дитини - для діагностики та лікування. Послуги у нього оплачує Національна служба здоров'я. Це безоплатно для вас.

Педіатр чи сімейний лікар видасть необхідну для школи довідку (форма №086-1/о), де, зокрема, зазначається група для занять фізичною культурою. Окрім того, потрібно оновити Карту профілактичних щеплень (довідка форми № 063/о), якщо дитина одержала нові щеплення.

Зверніть увагу: «Медична карта дитини» (форма № 026/о), яку раніше вимагали заклади освіти, більше не потрібна - дані про стан здоров'я дитини не можуть бути відкритими і зберігатись поза межами медзакладу. Цю форму МОЗ України скасувало у березні 2018 року.

Надолужте усі пропущені щеплення

Найоптимальніший час уведення вакцин для найефективнішого захисту дітей від інфекційних хвороб визначає Календар профілактичних щеплень.

Переконайтеся, що дитина отримала свої щеплення вчасно та надолужте їх, якщо з якихось причин пропустили. Дуже важливо захистити свою дитину від інфекційних хвороб до 1 вересня, адже щороку кількість випадків інфекційних захворювань зростає з початком навчального року.

До Національного календаря щеплень входять вакцини від 10 інфекційних хвороб: гепатиту В, туберкульозу, кору, паротиту, краснухи, дифтерії, правця, кашлюку, поліомієліту і хіб-інфекції. Вони закупаються за кошти державного бюджету, тобто вони є безоплатними. Усі вакцини необхідні для імунізації згідно з Календарем щеплень, є в наявності.

Якщо у кабінеті щеплень кажуть, що вакцини немає, зверніться до головного лікаря медзакладу для з'ясування причини. Якщо головний лікар не може надати необхідну інформацію, зверніться у департамент/управління охорони здоров'я у вашій області: <http://moz.gov.ua/regionalni-upravlinnja>.

Перевірте, чи придбали усі необхідні речі

Тепловий комфорт дитині забезпечать повітропроникні тканини. Це - одяг з максимальним вмістом натуральних волокон. Звертайте увагу на інформацію на етикетці про склад тканини та інформацію про виробника, коли обираєте шкільний одяг. Адже у повністю синтетичному одязі (наприклад, з 100% поліестеру) дитина може пітніти, ризикує переохолодитись і застудитись.

Також звертайте увагу на якість пошиття, крій, фурнітуру, чи рівні рядки швів. Шкільна форма має бути зручною і не обмежувати рухи дитини. Особливу увагу приділіть безпечності. Продукція для дітей повинна мати висновки державної санітарно-епідеміологічної експертизи. Зазвичай номер та дата висновку зазначені на етикетці. У продавця має бути копія цього висновку.

Наступний важливий пункт - наплічник. Правильно підібраний рюкзак, якщо школяр носитиме його правильно, вбереже дитину від проблем зі спиною. Безпечний і якісний шкільний портфель має важити не більше 1 кг, мати ортопедичну спинку і світловідбивні елементи.

Важливо, щоби рюкзак був з двома широкими і м'якими плечовими лямками. Для рівномірного розподілу ваги необхідн,о щоби дитина завжди використовувала дві лямки рюкзака. Це вбереже її від викривлення хребта. Лямки треба щільно затягувати, щоб рюкзак прилягав до спини по усій довжині.

Краще обирати спинку середньої жорсткості, але вона обов'язково має бути м'якою з боку спини дитини. Додатковий ремінь на талії дозволить зафіксувати рюкзак на поясі, що зменшить навантаження на спину.

Заохочуйте дитину розповідати про будь-який дискомфорт, біль, оніміння чи інші відчуття у спині, шиї, руках чи ногах, які виникають при носінні рюкзака. Також слідкуйте, щоби загальна вага рюкзака з книгами, зошитами й письмовим приладдям ні в якому разі не перевищувала 15% від загальної маси дитини.

Привчайте дитину до здорового харчування

Харчові звички формуються у дитинстві і зберігаються в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі вбережуть дитину від численних хвороб, зроблять її бадьорішою і уважнішою.

Міністерство охорони здоров'я України розробляє норми, а вже місцева влада має забезпечити харчування учнів.

Харчування дітей має бути здоровим та збалансованим також поза школою. Тому в домашньому меню зробіть основою раціону овочі і бобові. Стежте, щоби дитина щодня їла фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, у невеликих порціях - цільнозернові продукти, насіння та горіхи. Готуйте рибу 2-3 рази на тиждень і м'ясо (переважно птиці і кролика).

Також мінімізуйте кількість солі та цукру. Дитина має отримувати достатньо рідини і пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги.

Підготуйте дитину психологічно

Говоріть з дітьми про початок навчання, зустріч з друзями, нові цікаві знання (і поза школою) та усіяко демонструйте своє позитивне ставлення, щоби сформувати позитивні асоціації з новим навчальним роком.

Щоби уникнути стресу у вересні, почніть поступово відновлювати звичний для школи режим і темп ще у серпні - режим сну та «домашні завдання». Дитині має бути цікаво виконувати завдання, а про час їх виконання заздалегідь домовтеся з дитиною.

Не примушуйте дитину до занять, особливо, якщо вона втомлена після активного дня, у поганому настрої або має інші плани (а ви не домовлялися попередньо про заняття). Спробуйте організувати усе так, щоб до часу занять настрої у дитини був добрим, а після навчання також заплануйте щось цікаве і бажано активне.

Також дбайте, щоби дитина спала достатньо.

Нехай новий навчальний рік буде легким, здоровим і корисним!